

Organizzazione: Federazione Italiana Triathlon

Manuale

*Procedure operative standard per l'organizzazione di Open Days "Be Active"
volte a coinvolgere le persone con disabilità nel paratriathlon.*

(Deliverable D2.2)

Tri4ALL (n° 101184428)

"Cofinanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi

Indice

- 1. Panoramica degli Open Day**
- 2. Informazioni generali**
- 3. Informazioni logistiche**
- 4. Manuale per le attività sportive**
 - 4.1 Modulo n. 1: Nuoto**
 - 4.2 Modulo n. 3: Corsa / Corsa in sedia a rotelle**
 - 4.3 Modulo n. 3: Ciclismo / Handbike / Tandem**
- 5. Attività di comunicazione**

1. PANORAMICA DELLE GIORNATE PORTE APERTE "BE ACTIVE"

Le settimane sportive "Be Active" - Giornate aperte rappresentano un'iniziativa fondamentale volta a promuovere **la partecipazione inclusiva al paratriathlon**.

I loro obiettivi sono:

- Introdurre le persone con disabilità alle discipline del triathlon (nuoto, ciclismo, corsa) in un **ambiente sicuro, divertente e accessibile**.
- Incoraggiare l'inclusione sociale, il lavoro di squadra e la costruzione della fiducia attraverso lo sport.
- Sensibilizzare sul para-triathlon e identificare potenziali atleti per una partecipazione continuativa.
- Promuovere i **valori di uguaglianza, diversità e inclusione** superando le barriere culturali, sociali e fisiche.

Questo manuale fornisce support organizzativo per i club interessati ad organizzare **un Open Day - Be Active Week**, per coinvolgere nuovi para-atleti e le loro famiglie. Le attività dovranno essere coordinate da allenatori certificati formati attraverso workshop preparatori online e sessioni di e-learning sulle **tecniche di triathlon adattivo**.

Gli Open Day hanno un **duplice scopo**:

1. Essere un **punto di ingresso** per i nuovi partecipanti che desiderano provare il paratriathlon in un ambiente incoraggiante e non competitivo.
2. Fungerne da **vetrina comunicativa** per federazioni, club e comunità per promuovere lo sport accessibile.

Per un'organizzazione efficace, è necessario condividere una serie di linee guida per l'organizzazione dell'Open Day, che includano le seguenti informazioni:

- Informazioni generali: come registrare la partecipazione dei partecipanti, come compilare il rapporto di attività con modelli specifici, come utilizzare il kit Open Day.
- Istruzioni logistiche: come scegliere la sede dell'Open Day, la durata complessiva, il materiale necessario per le attività

- Manuale per le attività sportive: esempi di attività sportive (nuoto, bicicletta, corsa) che ogni club può modificare/adattare

Inoltre, ogni Club dovrebbe ricevere anche una serie di linee guida per le attività di comunicazione che spieghino:

- L'importanza di pubblicizzare gli eventi dell'Open Day sui social media
- Tipi di contenuti da produrre: foto, video, videointerviste
- Contenuti, didascalie, hashtag, best practice per POST e STORIES sui social

2. INFORMAZIONI GENERALI

Organizzatori: Federazioni nazionali di triathlon (NF) e club affiliati.

Tempistiche: ogni club seleziona la propria data specifica durante la Be Active Week

Partecipanti: minimo 10-15 nuovi paratriatleti per club, dando la priorità a persone che non sono ancora associate a club di triathlon.

Materiale di supporto:

"Kit Open Day" comprendente gadget, bandiere, volantini e materiale promozionale con marchio. Modelli per **la registrazione delle presenze, la rendicontazione delle attività e l'invio di contenuti multimediali.**

Relazioni:

- I club devono registrare i dati dei partecipanti, redigere una breve relazione sulle attività (modello fornito) e documentare le azioni di visibilità (foto/video).
- Le federazioni nazionali verificano e inviano i resoconti consolidati al team di coordinamento del progetto.

Allenatori: Per ogni attività deve essere presente almeno un allenatore qualificato o un operatore tecnico.

Certificati: Ogni partecipante riceve un certificato di partecipazione che attesta la sua partecipazione alla Be Active Sport Week.

Attività preparatorie:

Moduli di formazione a distanza (8 ore) sull'allenamento nel paratriathlon e sui principi di inclusione.

Workshop di condivisione delle conoscenze su tecniche adattive, sicurezza e coinvolgimento dei partecipanti.

3. INFORMAZIONI LOGISTICHE

Luogo

- Preferibilmente presso la **sede di allenamento abituale del club** o qualsiasi altro sito accessibile che garantisca percorsi sicuri per il ciclismo e la corsa.
- L'uso di una **piscina** è fortemente incoraggiato ma non obbligatorio; se l'accessibilità lo consente, è possibile ricorrere a sessioni in acque libere o simulate.

Durata: 4-5 ore totali per ogni Open Day.

Materiale necessario:

- Biciclette, handbike, tandem, caschi
- Coni, barriere, corde, tavolette, pull buoy
- Pettorali da gara e porta pettorali
- Cuffie da nuoto e borracce
- Attrezzature adattive (supporti protesici, sedie a rotelle, cinture di sicurezza per atleti ipovedenti, ecc.)

Personale e sicurezza:

- Almeno un **allenatore certificato** con esperienza negli sport adattivi.
- **Assistenza medica** o presenza di personale di primo soccorso.
- Spogliatoi e aree di riposo accessibili per i partecipanti.
- Chiarissima demarcazione delle **zone sicure** e **delle aree di transizione** con indicatori tattili e visivi.

Accessibilità:

- Assicurarsi che il parcheggio, l'ingresso e le strutture siano accessibili alle sedie a rotelle.
- Fornire servizi igienici accessibili e zone di riposo ombreggiate.
- Preparare una segnaletica chiara e indicazioni multilingue o illustrate.

4. MANUALE PER LE ATTIVITÀ SPORTIVE

Il Manuale delle attività sportive è modulare e adattabile a vari livelli di abilità e tipi di strutture.

Ogni sessione comprende **fasi di riscaldamento, esercitazione delle abilità, simulazione di transizione e defaticamento**, della durata di circa **1 ora per disciplina**.

Il manuale è suddiviso in 4 sezioni, una per ogni disciplina del triathlon (nuoto, ciclismo, corsa) più quella dedicata alla transizione.

In ogni sezione sono descritti:

- gli obiettivi principali delle attività
- durata totale della sessione
- l'attrezzatura
- attività
- varianti

Note di attuazione

- Eseguire sempre un riscaldamento di 10 minuti e un defaticamento di 5 minuti.
- Assicurarsi che ci sia 1 allenatore ogni 4-5 atleti per la supervisione della sicurezza.
- Adattare l'attrezzatura (imbracatura, protesi, tandem, handbike) alla classificazione di ciascun atleta (PTWC, PTS, PTVI).
- Incoraggiare l'autovalutazione e il feedback dopo ogni esercizio.
- Combina 2-3 esercizi per disciplina per sessione (90-120 minuti in totale).

4.1 MODULO N°1: Nuoto

4.1.1 Esercizio 1 - Simulazione della bracciata con elastico

OBIETTIVI	• Rafforzare i muscoli della parte superiore del corpo e migliorare la tecnica di bracciata. • Insegnare la corretta meccanica di recupero con "gomito alto" e di fine spinta. • Sviluppare la propriocezione per gli atleti amputati o con lesioni al midollo spinale.
------------------	---

DURATA	15 minuti (3 serie da 5 minuti con 30 secondi di riposo).
---------------	---

ATTREZZATURA	• Fasce elastiche di resistenza • Gancio a muro o ancoraggio fisso • Tappetini per la stabilità • Cronometro o metronomo
---------------------	--

ATTIVITÀ	1. Fissare le fasce elastiche a una parete o a un oggetto stabile. 2. Simulare il movimento delle braccia nello stile libero mantenendo la posizione corretta del gomito. 3. Alternare movimenti con un braccio solo e con entrambi i bracci. 4. Concentrarsi su un ritmo respiratorio costante. 5. Progredisci aumentando la resistenza o integrando brevi scatti di velocità
-----------------	--

4.1.2 Esercizio 2 - Coordinazione nel nuoto con corda (per atleti ipovedenti)

OBIETTIVI	• Migliorare la sincronia e la comunicazione tra l'atleta e la guida. • Mantenere una nuotata in linea retta e l'orientamento spaziale.
DURATA	20 minuti (4 ripetizioni × 5 minuti, riposo 1 minuto).
ATTREZZATURA	• Cavo elastico corto con morbidi cinturini per i polsi • Corsie della piscina o linee di boe • Cronometro • Fischietto o segnali verbali
ATTIVITÀ	1. Atleta e guida collegati con un cordino elastico corto (~60 cm). 2. Esercitarsi in partenze fluide, ritmo costante e coordinazione nelle virate. 3. Alternare la leadership: prima l'atleta guida, poi la guida imposta il ritmo. 4. Concludere con brevi sprint per testare l'efficienza della comunicazione.

4.1.3 Esercizio 3 - Respirazione ed equilibrio

OBIETTIVI	• Migliorare il controllo del respiro e la stabilità in acqua. • Migliorare la concentrazione e l'efficienza nel ritmo della bracciata.
------------------	---

DURATA	15 minuti
---------------	-----------

ATTREZZATURA	• Tavolette e pull buoy • Marcatori galleggianti o anelli • Occhialini e boccagli
---------------------	---

ATTIVITÀ	1. Nuotare per 25 metri alternando la respirazione ogni 3, 5 e 7 bracciate. 2. Tra una vasca e l'altra, esercitati con esercizi di equilibrio: galleggia su un fianco, a pancia in giù e sulla schiena. 3. Aggiungi un elemento ludico: recupera i galleggianti dopo ogni vasca.
-----------------	--

4.1.4 Esercizio 4 - Simulazione di calcio con fitball (fuori dall'acqua)

OBIETTIVI	• Rafforzare la propulsione della parte inferiore del corpo e la stabilità del tronco. • Simulare il movimento del nuoto per gli atleti che non hanno accesso a una piscina.
------------------	--

DURATA	15 minuti
---------------	-----------

ATTREZZATURA	• Fitball • Tappetino da yoga o pavimentazione imbottita • Fasce elastiche (facoltative)
---------------------	--

ATTIVITÀ	1. L'atleta si sdraia a pancia in giù su una fitball, tenendosi al pavimento con le mani distese. 2. Esegue calci continui per 30 secondi × 5 ripetizioni. 3. L'allenatore assiste stabilizzando la palla. 4. Progredire aggiungendo movimenti delle braccia o fasce elastiche di resistenza.
-----------------	---

4.1.5 Esercizio 5 - Esercizio di orientamento in acque libere

OBIETTIVI	• Allenare la consapevolezza visiva/spaziale e l'orientamento in acque libere. • Aumentare la fiducia e l'adattamento agli ambienti naturali.
------------------	---

DURATA	30 minuti
---------------	-----------

ATTREZZATURA	• Boe e corde di ancoraggio • Kayak di sicurezza o tavola di salvataggio • Cuffie da nuoto (colori vivaci) • Fischietto e galleggiante di sicurezza
---------------------	---

ATTIVITÀ	1. Disporre 3-4 boe in una formazione triangolare o quadrata. 2. Gli atleti nuotano tra le boe, guidati da segnali acustici o visivi. 3. Esercitarsi a orientarsi ogni 6-8 bracciate. 4. Terminare con 100 m di nuoto continuo mantenendo l'orientamento e il ritmo.
-----------------	--

4.2 MODULO N°2: ESERCIZI DI CORSA / CORSA IN CARROZZINA

4.2.1 Esercizio 1 - Esercizio di cadenza e ritmo

OBIETTIVI	• Migliorare la frequenza del passo e il ritmo per i corridori amputati e normodotati. • Sviluppare equilibrio e stabilità nell'uso delle protesi.
DURATA	20 minuti (2 serie da 10 minuti).
ATTREZZATURA	• Coni • Cronometro o app metronomo • Strumenti di allineamento protesico o guanti per sedie a rotelle
ATTIVITÀ	1. Posizionare i coni ogni 5 m per un totale di 25 m. 2. Corri avanti e indietro regolando la cadenza con un metronomo (150-180 bpm). 3. Concentrarsi sul mantenimento di un ritmo costante e di un movimento simmetrico delle braccia. 4. Gli utenti su sedia a rotelle eseguono gli stessi cambiamenti di cadenza attraverso la frequenza di spinta.

4.2.2 Esercizio 2 - Staffetta con corda (per atleti ipovedenti)

OBIETTIVI	• Migliorare la fiducia e la coordinazione verbale tra l'atleta e la guida. • Rafforzare la risposta ai cambiamenti di ritmo e direzione.
DURATA	25 minuti (3 staffette di 5-7 minuti ciascuna)
ATTREZZATURA	• Cavo elastico • Pista contrassegnata di 50 m • Fischietto per dare indicazioni
ATTIVITÀ	1. Collegare l'atleta e la guida con una corda di 50-70 cm. 2. Alternare un ritmo costante a sprint di 20 m. 3. Esercitarsi nelle curve e nelle transizioni. 4. Invertire periodicamente i ruoli.

4.2.3 Esercizio 3 - Spinta in salita (atleti in sedia a rotelle)

OBIETTIVI	• Migliorare la fiducia e la coordinazione verbale tra atleta e guida. • Rafforzare la risposta ai cambiamenti di ritmo e direzione.
DURATA	25 minuti (3 staffette di 5-7 minuti ciascuna)
ATTREZZATURA	• Corda elastica • Pista da 50 m con corsie segnalate • Fischietto per i segnali
ATTIVITÀ	1. Collegare l'atleta e la guida con una corda di 50-70 cm. 2. Alternare un ritmo costante a sprint di 20 m. 3. Esercitarsi nelle curve e nelle transizioni. 4. Invertire periodicamente i ruoli.

4.2.4 Esercizio 4 - Gara di arresto di precisione

OBIETTIVI	• Allenare il controllo della frenata, la percezione e il tempo di reazione. • Migliorare la sicurezza durante le transizioni e i movimenti di gruppo.
------------------	--

DURATA	15 minuti
---------------	-----------

ATTREZZATURA	• Nastri adesivi o gessetti • Pista piana e sicura • Cronometro
---------------------	---

ATTIVITÀ	1. Tracciare delle linee ogni 5 m sulla pista. 2. Spingere da una distanza di 20 m e fermarsi esattamente sulla linea di riferimento. 3. Ripetere a velocità diverse, verificando la precisione. 4. Eseguire 6-8 ripetizioni.
-----------------	---

4.2.5 Esercizio 4 - Circuito di comunicazione guida

OBIETTIVI	• Rafforzare la coordinazione tra atleta e guida e la comunicazione non visiva. • Rafforzare i comandi verbali e la fiducia nel ritmo.
DURATA	25 minuti
ATTREZZATURA	• Coni, corde o linee tattili • Dispositivo di segnalazione acustica o fischietto • Bende (per simulazioni di addestramento)
ATTIVITÀ	1. Creare un circuito di 150-200 m con curve e ostacoli. 2. La guida dà indicazioni ("sinistra", "destra", "stop", "rallenta"). 3. L'atleta mantiene un ritmo costante e una buona reattività. 4. Ripetere due volte, riducendo gli errori e il ritardo di reazione.

4.3 MODULO N°3: ESERCIZI IN BICICLETTA / HANDBIKE / TANDEM

4.3.1 Esercizio 1 – Slalom e controllo dell'equilibrio

OBIETTIVI	• Migliorare la precisione di sterzata e l'equilibrio sulle biciclette adattive. • Migliorare il controllo del tronco e la precisione motoria fine.
------------------	---

DURATA	20 minuti (10 minuti di riscaldamento + 10 minuti di slalom).
---------------	---

ATTREZZATURA	• Coni • Biciclette tandem, handbike o tricicli adattati • Casco e guanti • Superficie liscia
---------------------	---

ATTIVITÀ	1. Disporre 6-8 coni a una distanza di 3 m l'uno dall'altro formando una linea a zigzag. 2. Percorri il percorso mantenendo una cadenza costante e una postura eretta. 3. Ridurre progressivamente la distanza tra i coni. 4. Aggiungere il controllo con una sola mano per i partecipanti più esperti.
-----------------	---

4.3.2 Esercizio 2 – Esercizio di frenata e reazione

OBIETTIVI	• Migliorare la precisione di frenata e la velocità di reazione. • Insegnare la tecnica di arresto di emergenza in sicurezza.
------------------	---

DURATA	25 minuti
---------------	-----------

ATTREZZATURA	• Carte colorate o coni • Cronometro • Casco e guanti
---------------------	---

ATTIVITÀ	1. Contrassegnare tre zone colorate (verde-giallo-rosso). 2. Pedala a una velocità compresa tra 10 e 15 km/h, reagendo al comando verbale "STOP" o al segnale cromatico. 3. Alternare la frenata con il freno anteriore e quello posteriore. 4. Aggiungere esercizi di decelerazione progressiva.
-----------------	---

4.3.3 Esercizio 3 – Sincronizzazione in tandem

OBIETTIVI	• Migliorare la comunicazione e la coerenza del ritmo tra pilota e stoker. • Rafforzare il lavoro di squadra e il ritmo.
DURATA	30 minuti (5 serie × 5 minuti).
ATTREZZATURA	• Bicicletta tandem • Cuffie o sistema di comunicazione verbale • Cronometro o metronomo
ATTIVITÀ	1. Esercitarsi nel controllo della cadenza (1 minuto lento, 30 secondi sprint, 1 minuto costante). 2. Utilizza comandi verbali per le partenze e le curve. 3. Alternare la guida e regolare il ritmo in modo sincronizzato. 4. Concludere con uno sprint finale coordinato.

4.3.4 Esercizio 4 – Circuito di resistenza

OBIETTIVI	• Migliorare la resistenza aerobica e la costanza dello sforzo. • Sviluppare la tolleranza a periodi di sforzo più lunghi.
------------------	--

DURATA	40 minuti
---------------	-----------

ATTREZZATURA	• Handbike/tandem/bicicletta adattata • Coni e segnalatori di percorso • Cronometro • Punto di ristoro
---------------------	--

ATTIVITÀ	1. Creare un circuito (anello) di 400-500 m. 2. Alternare 3 minuti di sforzo moderato + 1 minuto di intervallo veloce. 3. Includere soste per idratarsi e prestare attenzione al ritmo. 4. Ripetere 6-8 giri, mantenendo le distanze di sicurezza.
-----------------	--

4.3.5 Esercizio 5 – Simulazione della transizione dalla bicicletta alla corsa

OBIETTIVI	• Allenarsi a una transizione efficiente tra ciclismo e corsa/gara in sedia a rotelle. • Esercitarsi nella gestione del tempo e nella sicurezza durante le transizioni.
DURATA	30 minuti (4 ripetizioni × 5–6 min)
ATTREZZATURA	• Allestimento dell'area di transizione (portabiciclette, coni) • Cronometro • Caschi e guanti • Linee di discesa/salita contrassegnate
ATTIVITÀ	1. Percorso in bicicletta o handbike di 300 m. 2. Fermarsi alla linea di salita/discesa e fissare la bicicletta. 3. Iniziare immediatamente una corsa di 100 m o uno sprint in sedia a rotelle. 4. Misurare il tempo di transizione e ripetere per migliorare.

5. ATTIVITÀ DI COMUNICAZIONE

Le attività di comunicazione sono fondamentali per il successo **della Be Active Week - Open Days**. Ci sono due punti principali su cui è necessario sviluppare le attività di comunicazione:

- la promozione e la pubblicità della Be Active Week - Open Days, che mira ad attirare il maggior numero possibile di partecipanti alle attività
- la comunicazione e la diffusione delle attività svolte durante la Be Active Week - Open Days con l'obiettivo di mostrare la vivacità e l'inclusività della nostra comunità di triathlon, aumentare la consapevolezza di questo sport e celebrare il successo di ogni evento Open Day

Per raggiungere questi obiettivi, a tutti i club che hanno organizzato la Be Active Week - Open Days sono state fornite linee guida per lo svolgimento delle attività di comunicazione, in modo da avere un modello uniforme per diffondere l'open day con maggiore impatto.

Linee guida per le attività di comunicazione

Informazioni generali

Importanza di promuovere la Be Active Week - Open Days sui social media

- I social media sono uno strumento potente per raggiungere un vasto pubblico e mostrare la vivacità e l'inclusività della nostra comunità di triatleti.
- Condividendo contenuti multimediali di alta qualità, possiamo attirare più partecipanti, aumentare la consapevolezza di questo sport e celebrare il successo di ogni evento della Be Active Week - Open Days.

Obiettivo: raccogliere contenuti multimediali di alta qualità per la promozione

- Abbiamo bisogno del vostro aiuto per catturare contenuti multimediali coinvolgenti durante la vostra giornata delle porte aperte.

- Questi contenuti saranno utilizzati sia sui canali social del vostro club che sulla pagina ufficiale del progetto per creare una presenza online coerente e di grande impatto.

OPEN DAY – FOTO

Tipi di foto necessarie

SCATTI D'AZIONE	• Catturate i partecipanti in azione durante le prove di nuoto, ciclismo e corsa. • Metti in risalto i movimenti dinamici e l'entusiasmo delle attività
FOTO DI GRUPPO	• Scatta foto dei partecipanti, degli allenatori e dei volontari insieme. • Enfatizza lo spirito di comunità e di squadra dell'evento.
MOMENTI DI INTERAZIONE	• Mostra i partecipanti mentre interagiscono con gli allenatori, ricevono consigli o socializzano. • Concentratevi sull'ambiente solidale e coinvolgente.

SPECIFICHE	
RISOLUZIONE MINIMA	• 1080p (1920x1080 pixel) • Assicurarsi che le foto siano sufficientemente nitide e dettagliate per l'uso sui social media.
ORIENTAMENTO	• Orientamento verticale
STILE	• Scatti naturali e spontanei

	• Cerca di catturare momenti autentici piuttosto che pose studiate, per rendere al meglio l'atmosfera e l'energia dell'evento.
--	--

OPEN DAY – VIDEO

Tipi di video necessari

FILMATI DELLE ATTIVITÀ	• Brevi clip (30-60 secondi) dei partecipanti impegnati in varie attività di para-triathlon come nuoto, ciclismo e corsa. • Cerca di catturare l'energia e il movimento dei partecipanti.
PANORAMICA DELL'EVENTO	• Un video di 1-2 minuti che riassume l'intero evento dell'Open Day. • Includere i momenti salienti delle diverse attività, le interazioni e i momenti chiave per fornire una visione completa dell'evento.
INTERVISTE	• Brevi interviste (1-2 minuti ciascuna) con partecipanti, allenatori e volontari. • Concentrati sulle esperienze personali, le motivazioni e l'impatto del triathlon sulle loro vite.

SPECIFICHE	
RISOLUZIONE MINIMA	• 1080p • Assicurarsi che i video siano chiari e di alta qualità per la condivisione sui social media
ORIENTAMENTO	• Orientamento verticale
QUALITÀ AUDIO	• Chiaro

OPEN DAY – INTERVISTE VIDEO

Tipi di video richiesti

PARTECIPANTI	• Intervista i partecipanti sulla loro esperienza durante l'Open Day. • Concentrati su ciò che hanno apprezzato di più e sull'impatto che l'evento ha avuto su di loro.
ALLENATORI	• Intervistare gli allenatori per discutere dei benefici del triathlon. • Chiedere loro quali sono gli obiettivi dell'Open Day e le loro osservazioni sul coinvolgimento dei partecipanti.
ORGANIZZATORI	• Panoramica dell'evento e dei suoi obiettivi.

SPECIFICHE	
DURATA	• 1-2 minuti per intervista • Le interviste devono essere concise e incentrate sui punti chiave per mantenere vivo l'interesse degli spettatori.
QUALITÀ AUDIO	• Chiara, con rumori di fondo minimi
INQUADRATURA	• Primo piano medio (dalla vita in su) • Inquadrate l'intervistato in modo da catturare le sue espressioni e le sue emozioni senza troppi elementi di distrazione sullo sfondo.
DOMANDE SUGGERITE: COSA TI È PIACIUTO DI PIÙ DELL'EVENTO DI OGGI? IN CHE MODO IL TRIATHLON HA INFLUENZATO LA TUA VITA? PERCHÉ PENSI CHE ALTRI DOVREBBERO ISCRIVERSI A UN CLUB DI PARATRIATHLON?	

OPEN DAY – POST SUI SOCIAL MEDIA

Contenuti pronti per la pubblicazione:

- Foto e video: seleziona le foto e i video di migliore qualità dell'evento.
- Didascalie: scrivi didascalie accattivanti e informative che descrivano i momenti salienti e le fasi chiave dell'evento.
- Hashtag: utilizza hashtag pertinenti per aumentare la visibilità e il coinvolgimento.

Didascalie:

- Mantieni le didascalie brevi e concise.
- Evidenzia l'entusiasmo e il successo dell'Open Day.
- Includi citazioni o feedback dei partecipanti, degli allenatori o degli organizzatori.

Esempio: "Che giornata fantastica al nostro Open Day di paratriathlon! 🏊 ♂ 🚴
♀ 🏃 ♂ Grazie a tutti coloro che hanno partecipato e hanno reso questo evento un
successo! #Tri4all #OpenDay #ParaTriathlonProject #EuropeanProject
#SportInEurope

MIGLIORI PRATICHE:

- Tagging: tagga la pagina ufficiale del progetto (@tri4all e la tua federazione nazionale di riferimento).
- Tagging dei collaboratori: aggiungi la pagina ufficiale del progetto (@tri4all) come collaboratore nei post di Instagram per aumentare la visibilità.
- Tempistica: pubblica nei momenti di maggiore coinvolgimento (mattina presto, ora di pranzo o sera).

OPEN DAY – STORIE SUI SOCIAL MEDIA

CONTENUTO DELLA STORIA

AGGIORNAMENTI IN DIRETTA:

- Condividi aggiornamenti in tempo reale durante l'Open Day.
- Brevi video o foto che mostrano i momenti e le attività salienti

CONTENUTO DELLA STORIA

- Foto e video: utilizza un mix di foto e video per rendere la storia dinamica.
- Video: mantienili brevi (10-15 secondi).
- Foto: utilizza immagini di alta qualità con elementi visivi accattivanti.

MIGLIORI PRATICHE:

- Frequenza: pubblica storie in modo costante durante il giorno.
- Cerca di pubblicare un mix di 5-10 storie per mantenere vivo l'interesse del pubblico senza sovraccaricarlo.
- Tag: tagga la pagina ufficiale del progetto (@tri4all) e la tua federazione nazionale di riferimento.
- Incoraggia i partecipanti a taggare le loro storie personali sulla pagina ufficiale del progetto @tri4all
- Salva i momenti salienti: salva le storie come momenti salienti sul profilo del club.
- Crea una raccolta di momenti salienti per l'Open Day per mantenere accessibili i contenuti.



Organisation: Italian Triathlon Federation

Manual

Standard operating procedures for the organization of effective “Be Active” Sport Weeks to engage disabled people in para-triathlon.

(Deliverable D2.2)

Tri4ALL (n° 101184428)

“Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them

Table of contents

1. Overview of Open Days

2. General information

3. Logistics information

4. Manual for Sport activities

4.1 Module N°1: Swim

4.2 Module N°3: Running / Wheelchair Racing

4.3 Module N°3: Cycling / Handbike / Tandem

5. Communication activities

1. OVERVIEW OF “BE ACTIVE” OPEN DAYS

“Be Active” Sport Weeks – Open Days represent a cornerstone initiative designed to promote **inclusive participation in para-triathlon**.

They aim to:

- Introduce people with disabilities to triathlon disciplines (swim, bike, run) in a **safe, enjoyable and accessible environment**.
- Encourage social inclusion, teamwork, and confidence-building through sport.
- Raise awareness of para-triathlon and identify potential athletes for sustained participation.
- Promote the **values of equality, diversity, and inclusion** by overcoming cultural, social, and physical barriers.

This manual is for supporting Triathlon clubs interested to organize an **Open Day** for engaging new para-athletes and their families. Activities will be guided by certified coaches trained through preparatory online workshops and e-learning sessions on **adaptive triathlon techniques and safety**.

Open Days had a **dual purpose**:

1. To serve as an **entry point** for new participants to try para-triathlon in an encouraging, non-competitive setting.
2. To act as a **communication showcase** for federations, clubs, and communities to promote accessible sport.

For an effective organization a set of Guidelines for the Organization of the Open Day should be shared, including the following information:

- General information: how to register the attendance of participants, how to complete the activity report with specific templates, how to use the Open Day Kit
- Logistics instructions: how to choose the Location for the Open Day, the overall duration, the required material for the activities
- Manual for sport activities: samples of sporting activities (swim, bike, run sessions) that every Club can modify/adapt

In addition, each Club should also receive a set of Guidelines for the communication activities explaining:

- The importance of showcasing the Open Day Events on social media
- Types of content to be produced: photos, videos, video interviews
- Content, captions, hashtags, best practices for POSTS, STORIES on social media

2. GENERAL INFORMATION

Organisers: National Triathlon Federations (NFs) and their affiliated clubs.

Timing: Each club selects its specific date during Be Active Week

Participants: Minimum 10–15 new paratriathletes per club, prioritising individuals not yet associated with triathlon clubs.

Support Material:

“Open Day Kit” including gadgets, flags, flyers, and branded promotional material.

Templates for **attendance registration**, **activity reporting**, and **media content submission**.

Reporting:

- Clubs must register participant data, produce a brief activity report (template provided), and document visibility actions (photos/videos).
- NFs verify and submit consolidated reports to the project coordination team.

Coaches: At least one trained coach or technical operator must be present for each activity.

Certificates: Each participant receives a certificate of participation acknowledging engagement in Be Active Sport Week.

Preparatory Activities:

Distance learning modules (8h) on para-triathlon coaching and inclusion principles.

Knowledge-sharing workshops on adaptive techniques, safety, and participant engagement.

3. LOGISTICS INFORMATION

Location:

- Preferably at the **club's regular training venue** or any accessible site that ensures safe cycling and running routes.
- Use of a **swimming pool** is strongly encouraged but not mandatory; open-water or simulated sessions can be used if accessibility allows.

Duration: 4–5 hours total per Open Day.

Required Materials:

- Bikes, handbikes, tandems, helmets
- Cones, barriers, ropes, kickboards, pull buoys
- Race bibs and bib holders
- Swim caps and water bottles
- Adaptive equipment (prosthetic supports, wheelchairs, tethers for visually impaired athletes, etc.)

Staffing and Safety:

- At least one **certified coach** with experience in adaptive sports.
- **Medical support** or first-aid presence.
- Accessible changing and resting areas for participants.
- Clear demarcation of **safe zones** and **transition areas** with tactile and visual markers.

Accessibility:

- Ensure parking, entry, and facilities are wheelchair-accessible.
- Provide accessible restrooms and shaded rest zones.
- Prepare clear signage and multilingual or pictorial directions.

4. MANUAL FOR SPORT ACTIVITIES

The Sport Activity Manual is modular and adaptable to various levels of ability and facility types.

Each session includes **warm-up, skill practice, transition simulation, and cool-down phases**, lasting approximately **1 hour per discipline**.

The manual is divided in 4 section each for every sport of triathlon (swim, bike, run) plus the transition one.

In every section are described:

- main goals of the activities
- total duration of the session
- equipment
- activities
- variants

Implementation Notes

- Always perform a 10-minute warm-up and a 5-minute cool-down.
- Ensure 1 coach per 4–5 athletes for safety supervision.
- Adapt equipment (tether, prosthesis, tandem, handbike) to each athlete's classification (PTWC, PTS, PTVI).
- Encourage self-assessment and feedback after each exercise.
- Combine 2–3 drills per discipline per session (90–120 min total).

4.1 MODULE N°1: Swim

4.1.1 Exercise 1 - Elastic Band Stroke Simulation

GOALS	• Strengthen upper-body muscles and improve stroke technique. • Teach correct “high elbow” recovery and end-of-push mechanics. • Develop proprioception for amputee or spinal cord–injured athletes.
--------------	--

DURATION	15 minutes (3 sets × 5 minutes with 30 seconds rest).
-----------------	---

EQUIPMENT	• Elastic resistance bands • Wall hook or fixed anchor • Mats for stability • Stopwatch or metronome
------------------	---

ACTIVITIES	1. Fix elastic bands to a wall or stable object. 2. Simulate front crawl arm movement maintaining correct elbow position. 3. Alternate one-arm and two-arm movements. 4. Focus on consistent breathing rhythm. 5. Progress by increasing resistance or integrating brief speed bursts
-------------------	---

4.1.2 Exercise 2 - Tethered Swim Coordination (for Visually Impaired Athletes)

GOALS	• Enhance synchrony and communication between athlete and guide. • Maintain straight-line swimming and spatial orientation.
--------------	---

DURATION	20 minutes (4 repetitions × 5 minutes, rest 1 minute).
-----------------	--

EQUIPMENT	• Short elastic tether with soft wrist straps • Pool lanes or buoy lines • Stopwatch • Whistle or verbal signal cues
------------------	--

ACTIVITIES	1. Athlete and guide connected with a short elastic tether (~60 cm). 2. Practice smooth starts, constant rhythm, and turning coordination. 3. Alternate leadership: athlete leads, then guide sets the pace. 4. Conclude with short sprints to test communication efficiency
-------------------	--

4.1.3 Exercise 3 - Breathing and Balance Ladder

GOALS	• Improve breath control and stability in water. • Enhance focus and efficiency in stroke rhythm.
--------------	---

DURATION	15 minutes
-----------------	------------

EQUIPMENT	• Kickboards and pull buoys • Floating markers or rings • Goggles and snorkels
------------------	--

ACTIVITIES	1. Swim 25 m laps alternating breathing every 3, 5, and 7 strokes. 2. Between laps, practice balance drills—floating on side, front, and back. 3. Add a playful element: retrieve floating markers after each lap.
-------------------	--

4.1.4 Exercise 4 - Fitball Kick Simulation (Dryland)

GOALS	• Strengthen lower-body propulsion and trunk stability. • Simulate swimming motion for athletes unable to access a pool.
--------------	--

DURATION	15 minutes
-----------------	------------

EQUIPMENT	• Fitball • Yoga mat or padded flooring • Elastic bands (optional)
------------------	--

ACTIVITIES	1. Athlete lies prone on a fitball, holding the floor with hands extended. 2. Perform continuous flutter kicks for 30 seconds × 5 repetitions. 3. Coach assists by stabilising the ball. 4. Progress by adding arm movements or resistance bands.
-------------------	---

4.1.5 Exercise 5 - Open Water Orientation Drill

GOALS	• Train visual/spatial awareness and orientation in open water. • Build confidence and adaptation to natural environments.
--------------	--

DURATION	30 minutes
-----------------	------------

EQUIPMENT	• Buoys and anchor ropes • Safety kayak or rescue board • Swim caps (bright colours) • Whistle and safety float
------------------	---

ACTIVITIES	1. Set 3–4 buoys in a triangular or square pattern. 2. Athletes swim between buoys, guided by auditory or visual cues. 3. Practice sighting every 6–8 strokes. 4. End with a 100 m continuous swim maintaining orientation and rhythm.
-------------------	--

4.2 MODULE N°2: RUNNING / WHEELCHAIR RACING EXERCISES

4.2.1 Exercise 1 - Cadence and Rhythm Drill

GOALS	• Improve step frequency and pacing for amputee and able-bodied runners. • Develop balance and stability when using prostheses.
--------------	--

DURATION	20 minutes (2×10-minute sets).
-----------------	--------------------------------

EQUIPMENT	• Cones • Stopwatch or metronome app • Prosthetic alignment tools or wheelchair gloves
------------------	--

ACTIVITIES	1. Set cones every 5 m for 25 m total. 2. Run back and forth adjusting cadence with a metronome (150–180 bpm). 3. Focus on maintaining constant rhythm and symmetrical arm swing. 4. Wheelchair users perform same cadence changes through push frequency.
-------------------	---

4.2.2 Exercise 2 - Tethered Relay (for Visually Impaired Athletes)

GOALS	• Improve trust and verbal coordination between athlete and guide. • Strengthen response to changes in pace and direction.
DURATION	25 minutes (3 relays of 5–7 minutes each)
EQUIPMENT	• Elastic tether • Marked 50 m track lane • Whistle for cues
ACTIVITIES	1. Connect athlete and guide with 50–70 cm tether. 2. Alternate between steady pace and 20 m sprints. 3. Practice turns and transitions. 4. Switch roles periodically.

4.2.3 Exercise 3 - Incline Push (Wheelchair Athletes)

GOALS	• Improve trust and verbal coordination between athlete and guide. • Strengthen response to changes in pace and direction.
DURATION	25 minutes (3 relays of 5–7 minutes each)
EQUIPMENT	• Elastic tether • Marked 50 m track lane • Whistle for cues
ACTIVITIES	1. Connect athlete and guide with 50–70 cm tether. 2. Alternate between steady pace and 20 m sprints. 3. Practice turns and transitions. 4. Switch roles periodically.

4.2.4 Exercise 4 - Precision Stop Race

GOALS	• Train braking control, perception, and reaction time. • Enhance safety during transitions and group movement.
DURATION	15 minutes
EQUIPMENT	• Tape lines or chalk markers • Flat, safe track • Stopwatch
ACTIVITIES	1. Mark lines every 5 m on track. 2. Push from 20 m distance and stop exactly on cue line. 3. Repeat at different speeds, tracking accuracy. 4. Perform 6–8 repetitions.

4.2.5 Exercise 4 - Guide Communication Circuit

GOALS	• Strengthen athlete-guide coordination and non-visual communication. • Reinforce verbal commands and trust in pacing.
DURATION	25 minutes
EQUIPMENT	• Cones, ropes, or tactile lines • Audio signal device or whistle • Blindfolds (for training simulations)
ACTIVITIES	1. Create a 150–200 m circuit with curves and obstacles. 2. Guide gives cues (“left,” “right,” “stop,” “slow”). 3. Athlete maintains steady rhythm and responsiveness. 4. Repeat twice, reducing errors and reaction delay.

4.3 MODULE N°3: CYCLING / HANDBIKE / TANDEM EXERCISES

4.3.1 Exercise 1 – Slalom and Balance Control

GOALS	• Enhance steering accuracy and balance on adaptive bikes. • Improve core control and fine motor precision.
--------------	---

DURATION	20 minutes (10-minute warm-up + 10-minute slalom).
-----------------	--

EQUIPMENT	• Cones • Tandem bikes, handbikes, or adapted tricycles • Helmet and gloves • Smooth surface area
------------------	---

ACTIVITIES	1. Arrange 6–8 cones 3 m apart in zigzag line. 2. Ride through maintaining steady cadence and upright posture. 3. Decrease spacing progressively. 4. Add single-hand control for advanced participants.
-------------------	---

4.3.2 Exercise 2 – Braking and Reaction Drill

GOALS	• Improve braking precision and reaction speed. • Teach safe emergency stop technique.
DURATION	25 minutes
EQUIPMENT	• Colour cards or cones • Stopwatch • Helmet and gloves
ACTIVITIES	1. Mark three coloured zones (green–yellow–red). 2. Ride at 10–15 km/h, responding to verbal “STOP” or colour cue. 3. Alternate braking with front/rear brake. 4. Add progressive deceleration drills.

4.3.3 Exercise 3 – Tandem Synchronisation

GOALS	• Build communication and tempo consistency between pilot and stoker. • Reinforce teamwork and rhythm.
--------------	--

DURATION	30 minutes (5 sets × 5 minutes).
-----------------	----------------------------------

EQUIPMENT	• Tandem bike • Headset or verbal communication system • Stopwatch or metronome
------------------	---

ACTIVITIES	1. Practice cadence control (1 min slow, 30s sprint, 1 min steady). 2. Use verbal commands for starts and turns. 3. Alternate lead and adjust rhythm synchronously. 4. End with coordinated sprint finish.
-------------------	--

4.3.4 Exercise 4 – Endurance Circuit

GOALS	• Improve aerobic endurance and consistency of effort. • Build tolerance to longer effort periods.
--------------	--

DURATION	40 minutes
-----------------	------------

EQUIPMENT	• Handbike/tandem/adapted cycle • Cones and course markers • Stopwatch • Water station
------------------	--

ACTIVITIES	1. Create 400–500 m circuit (loop). 2. Alternate 3 min moderate effort + 1 min fast interval. 3. Include hydration stops and pacing awareness. 4. Repeat 6–8 laps, maintaining safety distances.
-------------------	--

4.3.5 Exercise 5 – Bike-to-Run Transition Simulation

GOALS	• Train efficient transition between cycling and running/wheelchair racing. • Practice time management and safety in transitions.
DURATION	30 minutes (4 repetitions × 5–6 min)
EQUIPMENT	• Transition area setup (bike racks, cones) • Stopwatch • Helmets and gloves • Marked dismount/mount lines
ACTIVITIES	1. Ride or handbike 300 m circuit. 2. Stop at mount/dismount line and secure bike. 3. Immediately begin 100 m run or wheelchair sprint. 4. Measure transition time and repeat for improvement.

5. COMMUNICATION ACTIVITIES

Communication activities are crucial for successful **Be Active Week - Open Days**.

There are two main points on which communication activities need to be developed:

- the promotion and publicity of the Be Active Week - Open Days, which aims to attract as many participants as possible to the activities
- the communication and dissemination of the activities that are carried out on the Be Active Week - Open Days with the objective of showcasing the vibrancy and inclusivity of our triathlon community and increasing awareness of the sport, and celebrating the success of each Open Day event

To achieve these objectives, all clubs that organized Be Active Week - Open Days were provided with guidelines for the conduct of communication activities in such a way as to have a uniform model to disseminate the open day with greater impact.

Guidelines for communication activities

General information

Importance of Showcasing the Be Active Week - Open Days on Social Media

- Social media is a powerful tool for reaching a broad audience and showcasing the vibrancy and inclusivity of our triathlon community.
- By sharing high-quality media content, we can attract more participants, increase awareness of the sport, and celebrate the success of each Be Active Week - Open Days event.

Aim: To Gather High-Quality Media Content for Promotion

- We need your help to capture engaging media content during your Open Day.
- This content will be used on both your club's social media channels and the official project page to create a cohesive and impactful online presence.

OPEN DAY – PHOTOS

Types of photos needed

ACTION SHOTS	• Capture participants in action during swimming, cycling, and running segments. • Highlight dynamic movements and the excitement of the activities
GROUP PHOTOS	• Take photos of participants, coaches, and volunteers together. • Emphasize the community and team spirit of the event.
INTERACTION MOMENTS	• Show participants interacting with coaches, receiving guidance, or socializing. • Focus on the supportive and engaging environment.

<i>SPECIFICATIONS</i>	
MIN RESOLUTION	• 1080p (1920x1080 pixels) • Ensure the photos are clear and detailed enough for social media use
ORIENTATION	• Vertical orientation
STYLE	• Natural, candid shots • Aim for authentic moments rather than posed pictures to better capture the event's atmosphere and energy

OPEN DAY – VIDEOS

Types of videos needed

ACTIVITY FOOTAGE	• Short clips (30-60 seconds) of participants engaged in various para-triathlon activities such as swimming, cycling, and running. • Aim to capture the energy and movement of the participants.
EVENT OVERVIEW	• A 1-2 minute video summarizing the entire Open Day event. • Include highlights from different activities, interactions, and key moments to provide a comprehensive view of the event.
INTERVIEWS	• Brief interviews (1-2 minutes each) with participants, coaches, and volunteers. • Focus on personal experiences, motivations, and the impact of triathlon on their lives.

<i>SPECIFICATIONS</i>	
MIN RESOLUTION	• 1080p • Ensure the videos are clear and high-quality for social media sharing
ORIENTATION	• Vertical orientation
AUDIO QUALITY	• Clear

OPEN DAY – VIDEO INTERVIEWS

Types of videos needed

PARTICIPANTS	• Interview participants about their experience during the Open Day. • Focus on what they enjoyed most and how the event impacted them.
COACHES	• Interview coaches to discuss the benefits of triathlon. • Ask about the goals of the Open Day and their observations on participant engagement
ORGANIZERS	• Overview of the event and its goals.

<i>SPECIFICATIONS</i>	
DURATION	• 1-2 minutes per interview • Keep interviews concise and focused on key points to maintain viewer engagement
AUDIO QUALITY	• Clear, with minimal background noise
FRAMING	• Medium close-up (waist up) • Frame the interviewee in a way that captures their expressions and emotions without too much distracting background.
SUGGESTED QUESTIONS: WHAT DID YOU ENJOY THE MOST ABOUT TODAY’S EVENT? HOW HAS TRIATHLON IMPACTED YOUR LIFE? WHY DO YOU THINK OTHERS SHOULD JOIN A PARATRIATHLON CLUB?	

OPEN DAY – SOCIAL MEDIA POSTS

Ready-to-Post Content:

- Photos and Videos: Select the best quality photos and videos from the event.
- Captions: Write engaging and informative captions that describe the event highlights and key moments.
- Hashtags: Use relevant hashtags to increase visibility and engagement.

Captions:

- Keep captions brief and to the point.
- Highlight the excitement and success of the Open Day.
- Include quotes or feedback from participants, coaches, or organizers.

Example: “What an amazing day at our Paratriathlon Open Day! 🏠🚴🏃 Thanks to everyone who joined us and made it a success! #Tri4all #OpenDay #ParaTriathlonProject #EuropeanProject #SportInEurope

BEST PRACTICES:

- Tagging: Tag the official project page (@tri4all and your national federation of reference).
- Collaborator Tagging: Add the official project page (@tri4all) as a collaborator on Instagram posts to enhance visibility.
- Timing: Post during peak engagement times (early morning, lunchtime, or evening).

OPEN DAY – SOCIAL MEDIA STORIES

STORY CONTENT

LIVE UPDATES:

- Share real-time updates during the Open Day.
- Short videos or photos showcasing key moments and activities

STORY CONTENT

- Photos and Videos: Use a mix of photos and videos to keep the story dynamic.
- Videos: Keep them short (10-15 seconds).
- Photos: Use high-quality images with engaging visuals.

BEST PRACTICES:

- Frequency: Post stories consistently throughout the day.
- Aim for a mix of 5-10 stories to keep the audience engaged without overwhelming them.
- Tagging: Tag the official project page (@tri4all) and your national federation of reference.
- Encourage participants to tag their personal stories the official project page @tri4all
- Save Highlights: Save the stories as highlights on the club's profile.
- Create a highlight reel for the Open Day to keep the content accessible

Organización: Federación Italiana de Triatlón

Manual

Procedimientos operativos estándar para la organización de semanas deportivas «Be Active» con el fin de involucrar a personas con discapacidad en el paratriatlón.

(Deliverable D2.2)

Tri4ALL (n.º 101184428)

«Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos».

Índice

- 1. Resumen de las jornadas de puertas abiertas**
- 2. Información general**
- 3. Información logística**
- 4. Manual para actividades deportivas**
 - 4.1 Módulo n.º 1: Natación**
 - 4.2 Módulo n.º 3: Carrera a pie / Carrera en silla de ruedas**
 - 4.3 Módulo n.º 3: Ciclismo / Bicicleta de mano / Tándem**
- 5. Actividades de comunicación**

1. RESUMEN DE LAS JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS «BE ACTIVE»

Las semanas deportivas «Be Active» y las jornadas de puertas abiertas constituyen una iniciativa fundamental diseñada para promover **la participación inclusiva en el paratriatlón**.

Sus objetivos son:

- Introducir a las personas con discapacidad en las disciplinas del triatlón (natación, ciclismo y carrera) en un **entorno seguro, agradable y accesible**.
- Fomentar la inclusión social, el trabajo en equipo y el desarrollo de la confianza a través del deporte.
- Dar a conocer el paratriatlón e identificar a posibles atletas para una participación sostenida.
- Promover los **valores de igualdad, diversidad e inclusión** superando las barreras culturales, sociales y físicas.

Este manual está destinado a apoyar a los clubes de triatlón interesados en organizar una **jornada de puertas abiertas** para atraer a nuevos paraatletas y sus familias. Las actividades serán guiadas por entrenadores certificados que han recibido formación a través de talleres preparatorios en línea y sesiones de aprendizaje electrónico sobre **técnicas de triatlón adaptado y seguridad**.

Las jornadas de puertas abiertas tenían un **doble objetivo**:

1. Servir como **punto de entrada** para que los nuevos participantes prueben el paratriatlón en un entorno alentador y no competitivo.
2. Servir de **escaparate de comunicación** para que las federaciones, los clubes y las comunidades promuevan el deporte accesible.

Para una organización eficaz, se debe compartir un conjunto de directrices para la organización de la jornada de puertas abiertas, que incluya la siguiente información:

- Información general: cómo registrar la asistencia de los participantes, cómo completar el informe de actividades con plantillas específicas, cómo utilizar el kit de la jornada de puertas abiertas.

- Instrucciones logísticas: cómo elegir la ubicación de la jornada de puertas abiertas, la duración total, el material necesario para las actividades.
- Manual de actividades deportivas: ejemplos de actividades deportivas (sesiones de natación, ciclismo y carrera) que cada club puede modificar/adaptar.

Además, cada club también debe recibir un conjunto de directrices para las actividades de comunicación en las que se explique:

- La importancia de dar visibilidad a los eventos de la jornada de puertas abiertas en las redes sociales.
- Tipos de contenido que se deben producir: fotos, vídeos, entrevistas en vídeo.
- Contenido, pies de foto, hashtags, mejores prácticas para PUBLICACIONES e HISTORIAS en las redes sociales.

2. INFORMACIÓN GENERAL

Organizadores: Federaciones Nacionales de Triatlón (FN) y sus clubes afiliados.

Calendario: Cada club selecciona su fecha específica durante la Semana Be Active.

Participantes: Mínimo de 10 a 15 nuevos paratriatletas por club, dando prioridad a las personas que aún no están asociadas a clubes de triatlón.

Material de apoyo:

«Kit para la jornada de puertas abiertas», que incluye gadgets, banderas, folletos y material promocional de la marca.

Plantillas para **el registro de asistencia, la presentación de informes de actividades y el envío de contenidos multimedia.**

Informes:

- Los clubes deben registrar los datos de los participantes, elaborar un breve informe de actividades (se proporciona una plantilla) y documentar las acciones de visibilidad (fotos/vídeos).
- Las federaciones nacionales verifican y envían informes consolidados al equipo de coordinación del proyecto.

Entrenadores: Debe haber al menos un entrenador o técnico cualificado presente en cada actividad.

Certificados: Cada participante recibe un certificado de participación que acredita su participación en la Semana del Deporte Activo.

Actividades preparatorias:

Módulos de aprendizaje a distancia (8 h) sobre entrenamiento de paratriatlón y principios de inclusión.

Talleres de intercambio de conocimientos sobre técnicas de adaptación, seguridad y participación de los participantes.

3. INFORMACIÓN LOGÍSTICA

Ubicación:

- Preferiblemente en el **lugar de entrenamiento habitual del club** o en cualquier lugar accesible que garantice rutas seguras para el ciclismo y el running.
- Se recomienda encarecidamente el uso de una **piscina**, pero no es obligatorio; se pueden utilizar sesiones en aguas abiertas o simuladas si la accesibilidad lo permite.

Duración: 4-5 horas en total por jornada de puertas abiertas.

Materiales necesarios:

- Bicicletas, bicicletas de mano, tándems, cascos
- Conos, barreras, cuerdas, tablas de natación, boyas de tracción
- Dorsales y soportes para dorsales
- Gorro de baño y botellas de agua
- Equipo adaptado (prótesis, sillas de ruedas, correas para atletas con discapacidad visual, etc.)

Personal y seguridad:

- Al menos un **entrenador certificado** con experiencia en deportes adaptados.
- **Asistencia médica** o presencia de primeros auxilios.
- Vestuarios y zonas de descanso accesibles para los participantes.

- Delimitación clara de **las zonas seguras y las áreas de transición** con marcadores táctiles y visuales.

Accesibilidad:

- Asegúrese de que el estacionamiento, la entrada y las instalaciones sean accesibles para sillas de ruedas.
- Proporcione baños accesibles y zonas de descanso con sombra.
- Preparar señalización clara e indicaciones multilingües o pictóricas.

4. MANUAL PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

El Manual de actividades deportivas es modular y se adapta a distintos niveles de habilidad y tipos de instalaciones.

Cada sesión incluye **fases de calentamiento, práctica de habilidades, simulación de transición y enfriamiento**, con una duración aproximada de **1 hora por disciplina**.

El manual se divide en cuatro secciones, una para cada deporte del triatlón (natación, ciclismo, carrera) y otra para la transición.

En cada sección se describen:

- los objetivos principales de las actividades
- la duración total de la sesión
- el equipamiento
- actividades
- las variantes

Notas de implementación

- Realice siempre un calentamiento de 10 minutos y un enfriamiento de 5 minutos.
- Asegúrese de que haya un entrenador por cada 4-5 atletas para supervisar la seguridad.
- Adapte el equipo (correa, prótesis, tándem, bicicleta de mano) a la clasificación de cada atleta (PTWC, PTS, PTVI).
- Fomente la autoevaluación y los comentarios después de cada ejercicio.
- Combine 2-3 ejercicios por disciplina por sesión (90-120 min en total).

4.1 MÓDULO N.º 1: Natación

4.1.1 Ejercicio 1: Simulación de brazada con banda elástica

OBJETIVOS	• Fortalecer los músculos de la parte superior del cuerpo y mejorar la técnica de brazada. • Enseñar la recuperación correcta con el codo alto y la mecánica del final de la brazada. • Desarrollar la propiocepción en atletas amputados o con lesiones medulares.
DURACIÓN	15 minutos (3 series de 5 minutos con 30 segundos de descanso).
EQUIPO	• Bandas elásticas de resistencia • Gancho de pared o anclaje fijo • Esterillas para mayor estabilidad • Cronómetro o metrónomo
ACTIVIDADES	1. Fije bandas elásticas a una pared u objeto estable. 2. Simule el movimiento de los brazos en crol manteniendo la posición correcta del codo. 3. Alterne movimientos con un brazo y con dos brazos. 4. Concéntrese en mantener un ritmo de respiración constante. 5. Progresar aumentando la resistencia o integrando breves aceleraciones.

4.1.2 Ejercicio 2: Coordinación de natación con amarre (para atletas con discapacidad visual)

OBJETIVOS	• Mejorar la sincronía y la comunicación entre el atleta y el guía. • Mantener la natación en línea recta y la orientación espacial.
------------------	--

DURACIÓN	20 minutos (4 repeticiones × 5 minutos, descanso de 1 minuto).
-----------------	--

EQUIPO	• Cuerda elástica corta con correas suaves para las muñecas • Cintas de piscina o líneas de boyas • Cronómetro • Silbato o señales verbales
---------------	---

ACTIVIDADES	1. El atleta y el guía conectados con una correa elástica corta (aprox. 60 cm). 2. Practicar salidas suaves, ritmo constante y coordinación en los giros. 3. Alternar el liderazgo: primero lidera el atleta y luego el guía marca el ritmo. 4. Concluir con sprints cortos para comprobar la eficacia de la comunicación.
--------------------	--

4.1.3 Ejercicio 3: Respiración y escalera de equilibrio

OBJETIVOS	• Mejorar el control de la respiración y la estabilidad en el agua. • Mejorar la concentración y la eficiencia en el ritmo de brazada.
------------------	--

DURACIÓN	15 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Tablas y boyas de tracción • Marcadores flotantes o aros • Gafas y tubos de buceo
---------------	---

ACTIVIDADES	1. Nadar 25 m alternando la respiración cada 3, 5 y 7 brazadas. 2. Entre largos, practique ejercicios de equilibrio: flotando de lado, boca arriba y boca abajo. 3. Añade un elemento lúdico: recoge los marcadores flotantes después de cada vuelta.
--------------------	---

4.1.4 Ejercicio 4: Simulación de patada con fitball (en tierra)

OBJETIVOS	• Fortalecer la propulsión de la parte inferior del cuerpo y la estabilidad del tronco. • Simular el movimiento de natación para los atletas que no tienen acceso a una piscina.
------------------	--

DURACIÓN	15 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Fitball • Esterilla de yoga o suelo acolchado • Bandas elásticas (opcional)
---------------	---

ACTIVIDADES	1. El deportista se tumba boca abajo sobre una fitball, sujetándose al suelo con las manos extendidas. 2. Realiza patadas continuas durante 30 segundos × 5 repeticiones. 3. El entrenador ayuda estabilizando la pelota. 4. Progresar añadiendo movimientos de brazos o bandas de resistencia.
--------------------	---

4.1.5 Ejercicio 5: Ejercicio de orientación en aguas abiertas

OBJETIVOS	• Entrenar la conciencia visual/espacial y la orientación en aguas abiertas. • Fomentar la confianza y la adaptación a entornos naturales.
------------------	--

DURACIÓN	30 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Boyas y cuerdas de anclaje • Kayak de seguridad o tabla de rescate • Gorro de baño (colores vivos) • Silbato y flotador de seguridad
---------------	--

ACTIVIDADES	1. Coloca 3-4 boyas formando un triángulo o un cuadrado. 2. Los atletas nadan entre las boyas, guiados por señales auditivas o visuales. 3. Practique la orientación cada 6-8 brazadas. 4. Termina con 100 m de natación continua manteniendo la orientación y el ritmo.
--------------------	--

4.2 MÓDULO N.º 2: EJERCICIOS DE CARRERA/CARRERA EN SILLA DE RUEDAS

4.2.1 Ejercicio 1: Ejercicio de cadencia y ritmo

OBJETIVOS	• Mejorar la frecuencia de pasos y el ritmo de los corredores amputados y sin discapacidad. • Desarrollar el equilibrio y la estabilidad al utilizar prótesis.
------------------	--

DURACIÓN	20 minutos (2 series de 10 minutos).
-----------------	--------------------------------------

EQUIPO	• Conos • Cronómetro o aplicación de metrónomo • Herramientas de alineación protésica o guantes para silla de ruedas
---------------	--

ACTIVIDADES	1. Coloca conos cada 5 m hasta completar un total de 25 m. 2. Corra de un lado a otro ajustando la cadencia con un metrónomo (150-180 ppm). 3. Concéntrese en mantener un ritmo constante y un balanceo simétrico de los brazos. 4. Los usuarios de sillas de ruedas realizan los mismos cambios de cadencia mediante la frecuencia de empuje.
--------------------	--

4.2.2 Ejercicio 2: relevos con cuerda (para atletas con discapacidad visual)

OBJETIVOS	• Mejorar la confianza y la coordinación verbal entre el atleta y el guía. • Fortalecer la respuesta a los cambios de ritmo y dirección.
------------------	--

DURACIÓN	25 minutos (3 relevos de 5-7 minutos cada uno)
-----------------	--

EQUIPO	• Cuerda elástica • Pista marcada de 50 m • Silbato para dar las señales
---------------	--

ACTIVIDADES	1. Conecte al atleta y al guía con una correa de 50-70 cm. 2. Alternar entre un ritmo constante y sprints de 20 m. 3. Practique giros y transiciones. 4. Cambie los roles periódicamente.
--------------------	---

4.2.3 Ejercicio 3: Empuje en pendiente (atletas en silla de ruedas)

OBJETIVOS	• Mejorar la confianza y la coordinación verbal entre el atleta y el guía. • Fortalecer la respuesta a los cambios de ritmo y dirección.
DURACIÓN	25 minutos (3 relevos de 5 a 7 minutos cada uno)
EQUIPO	• Cuerda elástica • Pista marcada de 50 m • Silbato para dar las señales
ACTIVIDADES	1. Conecte al atleta y al guía con una correa de 50-70 cm. 2. Alternar entre un ritmo constante y sprints de 20 m. 3. Practique giros y transiciones. 4. Cambie los roles periódicamente.

4.2.4 Ejercicio 4: Carrera de parada de precisión

OBJETIVOS	• Entrenar el control de la frenada, la percepción y el tiempo de reacción. • Mejorar la seguridad durante las transiciones y los movimientos en grupo.
------------------	---

DURACIÓN	15 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Cintas adhesivas o marcadores de tiza • Pista plana y segura • Cronómetro
---------------	---

ACTIVIDADES	1. Marque líneas cada 5 m en la pista. 2. Empuje desde una distancia de 20 m y deténgase exactamente en la línea de señal. 3. Repita a diferentes velocidades, controlando la precisión. 4. Realice entre 6 y 8 repeticiones.
--------------------	---

4.2.5 Ejercicio 4: Circuito de comunicación con guía

OBJETIVOS	• Fortalecer la coordinación entre el atleta y el guía y la comunicación no visual. • Reforzar las órdenes verbales y la confianza en el ritmo.
------------------	---

DURACIÓN	25 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Conos, cuerdas o líneas táctiles • Dispositivo de señalización acústica o silbato • Vendas para los ojos (para simulaciones de entrenamiento)
---------------	---

ACTIVIDADES	1. Crear un circuito de 150-200 m con curvas y obstáculos. 2. El guía da indicaciones («izquierda», «derecha», «alto», «espacio»). 3. El atleta mantiene un ritmo constante y una buena capacidad de respuesta. 4. Repetir dos veces, reduciendo los errores y el retraso en la reacción.
--------------------	---

4.3 MÓDULO N.º 3: EJERCICIOS DE CICLISMO/BICICLETA DE MANOS/TÁNDEM

4.3.1 Ejercicio 1: Eslalon y control del equilibrio

OBJETIVOS	• Mejorar la precisión en la conducción y el equilibrio en bicicletas adaptadas. • Mejorar el control del tronco y la precisión motora fina.
------------------	--

DURACIÓN	20 minutos (10 minutos de calentamiento + 10 minutos de eslalon).
-----------------	---

EQUIPO	• Conos • Bicicletas tándem, bicicletas de mano o triciclos adaptados • Casco y guantes • Superficie lisa
---------------	---

ACTIVIDADES	1. Coloca entre 6 y 8 conos a 3 m de distancia entre sí en línea zigzagueante. 2. Recorra la línea manteniendo una cadencia constante y una postura erguida. 3. Reduzca progresivamente la distancia entre los conos. 4. Añada el control con una sola mano para los participantes avanzados.
--------------------	---

4.3.2 Ejercicio 2: Frenado y reacción

OBJETIVOS	• Mejorar la precisión de frenado y la velocidad de reacción. • Enseñar la técnica de parada de emergencia segura.
------------------	--

DURACIÓN	25 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Tarjetas de colores o conos • Cronómetro • Casco y guantes
---------------	--

ACTIVIDADES	1. Marque tres zonas de colores (verde, amarillo y rojo). 2. Conduce a una velocidad de entre 10 y 15 km/h, respondiendo a la señal verbal «STOP» o al color indicado. 3. Alterne el frenado con el freno delantero y trasero. 4. Añada ejercicios de desaceleración progresiva.
--------------------	--

4.3.3 Ejercicio 3: Sincronización en tándem

OBJETIVOS	• Fomentar la comunicación y la consistencia del ritmo entre el piloto y el copiloto. • Reforzar el trabajo en equipo y el ritmo.
------------------	---

DURACIÓN	30 minutos (5 series × 5 minutos).
-----------------	------------------------------------

EQUIPO	• Bicicleta tándem • Auriculares o sistema de comunicación verbal • Cronómetro o metrónomo
---------------	--

ACTIVIDADES	1. Practicar el control de la cadencia (1 minuto lento, 30 segundos a toda velocidad, 1 minuto constante). 2. Utilizar órdenes verbales para las salidas y los giros. 3. Alternar el liderazgo y ajustar el ritmo de forma sincronizada. 4. Termina con un sprint final coordinado.
--------------------	---

4.3.4 Ejercicio 4: Circuito de resistencia

OBJETIVOS	• Mejorar la resistencia aeróbica y la constancia en el esfuerzo. • Desarrollar la tolerancia a periodos de esfuerzo más largos.
------------------	--

DURACIÓN	40 minutos
-----------------	------------

EQUIPO	• Bicicleta de mano/tándem/bicicleta adaptada • Conos y marcadores de recorrido • Cronómetro • Punto de avituallamiento
---------------	---

ACTIVIDADES	1. Crear un circuito (bucle) de 400-500 m. 2. Alterne 3 minutos de esfuerzo moderado + 1 minuto de intervalo rápido. 3. Incluya paradas para hidratarse y controle el ritmo. 4. Repita entre 6 y 8 vueltas, manteniendo las distancias de seguridad.
--------------------	--

4.3.5 Ejercicio 5: Simulación de transición de bicicleta a carrera

OBJETIVOS	• Entrenar la transición eficiente entre el ciclismo y la carrera a pie/carrera en silla de ruedas. • Practicar la gestión del tiempo y la seguridad en las transiciones.
------------------	---

DURACIÓN	30 minutos (4 repeticiones × 5-6 min)
-----------------	---------------------------------------

EQUIPO	• Configuración del área de transición (soportes para bicicletas, conos) • Cronómetro • Cascos y guantes • Líneas marcadas para bajarse y subirse
---------------	---

ACTIVIDADES	1. Recorrido en bicicleta o bicicleta de mano de 300 m. 2. Detente en la línea de subida/bajada y asegura la bicicleta. 3. Comience inmediatamente a correr 100 m o a esprintar en silla de ruedas. 4. Medir el tiempo de transición y repetir para mejorar.
--------------------	--

5. ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN

Las actividades de comunicación son fundamentales para el éxito de **la Semana Be Active - Jornadas de Puertas Abiertas**. Hay dos puntos principales en los que es necesario desarrollar actividades de comunicación:

- la promoción y publicidad de la Semana Activa - Jornadas de Puertas Abiertas, cuyo objetivo es atraer al mayor número posible de participantes a las actividades
- la comunicación y difusión de las actividades que se llevan a cabo en la Semana Activa - Jornadas de Puertas Abiertas con el objetivo de mostrar la vitalidad y la inclusividad de nuestra comunidad de triatlón, aumentar la concienciación sobre este deporte y celebrar el éxito de cada evento de la Jornada de Puertas Abiertas

Para alcanzar estos objetivos, se proporcionó a todos los clubes que organizaron la Semana Activa - Jornadas de Puertas Abiertas unas directrices para la realización de actividades de comunicación, con el fin de contar con un modelo uniforme para difundir la jornada de puertas abiertas con mayor impacto.

Directrices para las actividades de comunicación

Información general

Importancia de dar a conocer la Semana Be Active - Jornadas de Puertas Abiertas en las redes sociales

- Las redes sociales son una herramienta poderosa para llegar a un público amplio y mostrar la vitalidad y la inclusividad de nuestra comunidad de triatlón.
- Al compartir contenidos multimedia de alta calidad, podemos atraer a más participantes, dar a conocer mejor este deporte y celebrar el éxito de cada evento de la Semana Be Active - Jornadas de puertas abiertas.

Objetivo: recopilar contenido multimedia de alta calidad para su promoción

- Necesitamos tu ayuda para capturar contenido multimedia atractivo durante tu jornada de puertas abiertas.

- Este contenido se utilizará tanto en los canales de redes sociales de su club como en la página oficial del proyecto para crear una presencia online cohesionada e impactante.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: FOTOS

Tipos de fotos necesarias

FOTOS DE ACCIÓN	• Captura a los participantes en acción durante las pruebas de natación, ciclismo y carrera. • Destaque los movimientos dinámicos y la emoción de las actividades.
FOTOS DE GRUPO	• Tome fotos de los participantes, entrenadores y voluntarios juntos. • Destaca el espíritu comunitario y de equipo del evento.
MOMENTOS DE INTERACCIÓN	• Muestre a los participantes interactuando con los entrenadores, recibiendo orientación o socializando. • Céntrese en el ambiente de apoyo y participación.

ESPECIFICACIONES	
RESOLUCIÓN MÍNIMA	• 1080p (1920 x 1080 píxeles) • Asegúrese de que las fotos sean lo suficientemente nítidas y detalladas para su uso en redes sociales.
ORIENTACIÓN	• Orientación vertical
ESTILO	• Fotos naturales y espontáneas • Busque momentos auténticos en lugar de fotos posadas para capturar mejor el ambiente y la energía del evento.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: VÍDEOS

Tipos de vídeos necesarios

IMÁGENES DE ACTIVIDADES	• Clips cortos (30-60 segundos) de participantes realizando diversas actividades de paratriatlón, como natación, ciclismo y carrera. • Intente capturar la energía y el movimiento de los participantes.
RESUMEN DEL EVENTO	• Un vídeo de 1-2 minutos que resuma todo el evento de la jornada de puertas abiertas. • Incluye lo más destacado de las diferentes actividades, interacciones y momentos clave para ofrecer una visión completa del evento.
ENTREVISTAS	• Entrevistas breves (de 1 a 2 minutos cada una) con participantes, entrenadores y voluntarios. • Céntrate en las experiencias personales, las motivaciones y el impacto del triatlón en sus vidas.

ESPECIFICACIONES	
RESOLUCIÓN MÍNIMA	• 1080p • Asegúrate de que los vídeos sean nítidos y de alta calidad para compartirlos en las redes sociales.
ORIENTACIÓN	• Orientación vertical
CALIDAD DE AUDIO	• Nítida

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: ENTREVISTAS EN VÍDEO

Tipos de vídeos necesarios

PARTICIPANTES	- Entrevista a los participantes sobre su experiencia durante la jornada de puertas abiertas. - Céntrate en lo que más les gustó y en cómo les impactó el evento.
ENTRENADORES	- Entrevistar a los entrenadores para hablar sobre los beneficios del triatlón. - Pregunta sobre los objetivos de la jornada de puertas abiertas y sus observaciones sobre la participación de los asistentes.
ORGANIZADORES	Resumen del evento y sus objetivos.

ESPECIFICACIONES	
DURACIÓN	1-2 minutos por entrevista. - Las entrevistas deben ser concisas y centrarse en los puntos clave para mantener el interés de los espectadores.
CALIDAD DE AUDIO	Nítida, con un ruido de fondo mínimo
ENMARCADO	- Primer plano medio (de cintura para arriba) - Encuadre al entrevistado de manera que se capturen sus expresiones y emociones sin demasiadas distracciones en el fondo.
PREGUNTAS SUGERIDAS: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE HA GUSTADO DEL EVENTO DE HOY? ¿CÓMO HA INFLUIDO EL TRIATLÓN EN SU VIDA? ¿POR QUÉ CREES QUE OTRAS PERSONAS DEBERÍAN UNIRSE A UN CLUB DE PARATRIATLON?	

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES

Contenido listo para publicar:

- Fotos y vídeos: selecciona las fotos y los vídeos de mejor calidad del evento.
- Pie de foto: escribe pies de foto atractivos e informativos que describan los aspectos más destacados y los momentos clave del evento.
- Hashtags: utiliza hashtags relevantes para aumentar la visibilidad y la participación.

Pie de foto:

- Mantén los pies de foto breves y concisos.
- Destaca la emoción y el éxito de la jornada de puertas abiertas.
- Incluye citas o comentarios de los participantes, entrenadores u organizadores.

Ejemplo: «¡Qué día tan increíble en nuestra jornada de puertas abiertas de paratriatlón! 🏠♂️🚴♀️🏊♂️ ¡Gracias a todos los que nos acompañaron y lo hicieron posible! #Tri4all #OpenDay #ParaTriathlonProject #EuropeanProject #SportInEurope

MEJORES PRÁCTICAS:

- Etiquetado: Etiqueta la página oficial del proyecto (@tri4all y tu federación nacional de referencia).
- Etiquetado de colaboradores: Añade la página oficial del proyecto (@tri4all) como colaborador en las publicaciones de Instagram para mejorar la visibilidad.
- Momento: Publica durante las horas de mayor actividad (temprano por la mañana, a la hora del almuerzo o por la tarde).

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: HISTORIAS EN REDES SOCIALES

CONTENIDO DE LAS HISTORIAS

ACTUALIZACIONES EN DIRECTO:

- Comparte actualizaciones en tiempo real durante la jornada de puertas abiertas.
- Vídeos cortos o fotos que muestren los momentos y actividades más destacados.

CONTENIDO DE LA HISTORIA

- Fotos y vídeos: utilice una combinación de fotos y vídeos para que la historia sea dinámica.
- Vídeos: que sean breves (10-15 segundos).
- Fotos: utilice imágenes de alta calidad con elementos visuales atractivos.

MEJORES PRÁCTICAS:

- Frecuencia: publique historias de forma constante a lo largo del día.
- Intente publicar entre 5 y 10 historias para mantener el interés del público sin abrumarlo.
- Etiquetas: Etiqueta la página oficial del proyecto (@tri4all) y tu federación nacional de referencia.
- Anima a los participantes a etiquetar sus historias personales en la página oficial del proyecto @tri4all.
- Guardar lo más destacado: Guarda las historias como lo más destacado en el perfil del club.
- Crea un resumen con lo más destacado para la jornada de puertas abiertas y así mantener el contenido accesible.

Organisation : Fédération italienne de triathlon

Guide

Procédures opérationnelles standard pour l'organisation de semaines sportives « Be Active » visant à impliquer les personnes handicapées dans le paratriathlon.

(Deliverable D2.2)

Tri4ALL (n° 101184428)

« Cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. »

Table des matières

- 1. Aperçu des journées portes ouvertes**
- 2. Informations générales**
- 3. Informations logistiques**
- 4. Manuel pour les activités sportives**
 - 4.1 Module n° 1 : Natation**
 - 4.2 Module n° 3 : Course à pied / Course en fauteuil roulant**
 - 4.3 Module n° 3 : Cyclisme / Handbike / Tandem**
- 5. Activités de communication**

1. APERÇU DES JOURNÉES PORTES OUVERTES « BE ACTIVE »

Les semaines sportives « Be Active » – Journées portes ouvertes constituent une initiative phare visant à promouvoir **la participation inclusive au paratriathlon**.

Elles ont pour objectif :

- Initier les personnes handicapées aux disciplines du triathlon (natation, vélo, course à pied) dans un **environnement sûr, agréable et accessible**.
- Encourager l'inclusion sociale, le travail d'équipe et le renforcement de la confiance en soi par le sport.
- Sensibiliser le public au paratriathlon et identifier les athlètes potentiels susceptibles de s'y adonner de manière régulière.
- Promouvoir les **valeurs d'égalité, de diversité et d'inclusion** en surmontant les barrières culturelles, sociales et physiques.

Ce manuel est destiné à aider les clubs de triathlon intéressés par l'organisation d'une **journée portes ouvertes** afin d'attirer de nouveaux athlètes handisport et leurs familles. Les activités seront encadrées par des entraîneurs certifiés, formés dans le cadre d'ateliers préparatoires en ligne et de sessions d'apprentissage en ligne sur **les techniques et la sécurité du triathlon adapté**.

Les journées portes ouvertes avaient un **double objectif** :

1. Servir de **point d'entrée** pour les nouveaux participants afin qu'ils puissent s'essayer au paratriathlon dans un cadre encourageant et non compétitif.
2. Servir de **vitrine de communication** pour les fédérations, les clubs et les communautés afin de promouvoir le sport accessible.

Pour une organisation efficace, un ensemble de lignes directrices pour l'organisation de la journée portes ouvertes doit être partagé, comprenant les informations suivantes :

- Informations générales : comment enregistrer la présence des participants, comment remplir le rapport d'activité à l'aide de modèles spécifiques, comment utiliser le kit de la journée portes ouvertes.
- Instructions logistiques : comment choisir le lieu de la journée portes ouvertes, la durée totale, le matériel nécessaire pour les activités

- Manuel pour les activités sportives : exemples d'activités sportives (séances de natation, de vélo, de course à pied) que chaque club peut modifier/adapter.

En outre, chaque club devrait également recevoir un ensemble de directives pour les activités de communication expliquant :

- L'importance de mettre en avant les événements de la journée portes ouvertes sur les réseaux sociaux
- Les types de contenu à produire : photos, vidéos, interviews vidéo
- Contenu, légendes, hashtags, bonnes pratiques pour les PUBLICATIONS et les STORIES sur les réseaux sociaux

2. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisateurs : les fédérations nationales de triathlon (FN) et leurs clubs affiliés.

Calendrier : chaque club choisit sa date spécifique pendant la semaine « Be Active Week ».

Participants : Minimum 10 à 15 nouveaux paratriathlètes par club, en donnant la priorité aux personnes qui ne sont pas encore affiliées à un club de triathlon.

Matériel de soutien :

« Kit journée portes ouvertes » comprenant des gadgets, des drapeaux, des flyers et du matériel promotionnel à l'effigie de la marque.

Modèles pour **l'enregistrement des présences, les rapports d'activité et la soumission de contenu médiatique**.

Rapports :

- Les clubs doivent enregistrer les données des participants, rédiger un bref rapport d'activité (modèle fourni) et documenter les actions de visibilité (photos/vidéos).
- Les fédérations nationales vérifient et soumettent des rapports consolidés à l'équipe de coordination du projet.

Entraîneurs : au moins un entraîneur ou un technicien qualifié doit être présent pour chaque activité.

Certificats : Chaque participant reçoit un certificat de participation attestant de son engagement dans le cadre de la semaine « Be Active Sport Week ».

Activités préparatoires :

Modules d'apprentissage à distance (8 h) sur l'entraînement au paratriathlon et les principes d'inclusion.

Ateliers de partage des connaissances sur les techniques d'adaptation, la sécurité et l'engagement des participants.

3. INFORMATIONS LOGISTIQUES

Lieu

- De préférence au **lieu d'entraînement habituel du club** ou dans tout autre site accessible garantissant des parcours cyclistes et de course à pied sûrs.
- L'utilisation d'une **piscine** est fortement encouragée mais pas obligatoire ; des séances en eau libre ou simulées peuvent être organisées si l'accessibilité le permet.

Durée : 4 à 5 heures au total par journée portes ouvertes.

Matériel requis :

- Vélos, vélos à main, tandems, casques
- Cônes, barrières, cordes, planches, bouées de traction
- Dossards et porte-dossards
- Bonnet de bain et bouteilles d'eau
- Équipement adapté (prothèses, fauteuils roulants, attaches pour athlètes malvoyants, etc.)

Personnel et sécurité :

- Au moins un **entraîneur certifié** ayant de l'expérience dans les sports adaptés.
- **Assistance médicale** ou présence d'un secouriste.
- Vestiaires et zones de repos accessibles aux participants.
- Délimitation claire des **zones de sécurité** et des **zones de transition** à l'aide de repères tactiles et visuels.

Accessibilité :

- Veiller à ce que le parking, l'entrée et les installations soient accessibles aux fauteuils roulants.
- Prévoir des toilettes accessibles et des zones de repos ombragées.
- Préparer une signalisation claire et des indications multilingues ou illustrées.

4. MANUEL POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Le manuel des activités sportives est modulaire et adaptable à différents niveaux de compétence et types d'installations.

Chaque session comprend **des phases d'échauffement, d'entraînement technique, de simulation de transition et de récupération**, d'une durée d'environ **1 heure par discipline**.

Le manuel est divisé en 4 sections, chacune correspondant à une discipline du triathlon (natation, vélo, course à pied) plus la transition.

Chaque section décrit :

- les principaux objectifs des activités
- la durée totale de la séance
- l'équipement
- les activités
- les variantes

Remarques concernant la mise en œuvre

- Effectuez toujours un échauffement de 10 minutes et un retour au calme de 5 minutes.
- Assurez-vous qu'il y ait 1 entraîneur pour 4 à 5 athlètes afin d'assurer la sécurité.
- Adaptez l'équipement (corde, prothèse, tandem, vélo à main) à la classification de chaque athlète (PTWC, PTS, PTVI).
- Encouragez l'auto-évaluation et le retour d'information après chaque exercice.
- Combinez 2 à 3 exercices par discipline et par séance (90 à 120 minutes au total).

4.1 MODULE N°1 : Natation

4.1.1 Exercice 1 - Simulation de nage avec bande élastique

OBJECTIFS	• Renforcer les muscles du haut du corps et améliorer la technique de nage. • Enseigner la bonne technique de récupération « coude haut » et de fin de poussée. • Développer la proprioception chez les athlètes amputés ou atteints d'une lésion médullaire.
------------------	---

DURÉE	15 minutes (3 séries de 5 minutes avec 30 secondes de repos).
--------------	---

ÉQUIPEMENT	• Bandes élastiques de résistance • Crochet mural ou ancrage fixe • Tapis pour la stabilité • Chronomètre ou métronome
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Fixez des bandes élastiques à un mur ou à un objet stable. 2. Simulez le mouvement des bras en crawl en maintenant une position correcte des coudes. 3. Alternez les mouvements à un bras et à deux bras. 4. Concentrez-vous sur un rythme respiratoire régulier. 5. Progressez en augmentant la résistance ou en intégrant de brèves accélérations.
------------------	---

4.1.2 Exercice 2 - Coordination de la nage avec amarre (pour les athlètes malvoyants)

OBJECTIFS	• Améliorer la synchronisation et la communication entre l'athlète et son guide. • Maintenir une nage en ligne droite et une bonne orientation spatiale.
------------------	--

DURÉE	20 minutes (4 répétitions × 5 minutes, repos 1 minute).
--------------	---

ÉQUIPEMENT	• Corde élastique courte avec sangles souples pour les poignets • Lignes d'eau ou bouées • Chronomètre • Sifflet ou signaux verbaux
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. L'athlète et le guide sont reliés par une courte laisse élastique (~60 cm). 2. Entraînement au départ en douceur, au rythme constant et à la coordination des virages. 3. Alternez les rôles : l'athlète mène, puis le guide donne le rythme. 4. Terminez par de courts sprints pour tester l'efficacité de la communication.
------------------	--

4.1.3 Exercice 3 - Échelle de respiration et d'équilibre

OBJECTIFS	• Améliorer le contrôle de la respiration et la stabilité dans l'eau. • Améliorer la concentration et l'efficacité du rythme de nage.
------------------	---

DURÉE	15 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Planches et bouées de traction • Bouées ou anneaux flottants • Lunettes et tubas
-------------------	--

ACTIVITÉS	1. Nagez des longueurs de 25 m en alternant la respiration toutes les 3, 5 et 7 brasses. 2. Entre les longueurs, pratiquez des exercices d'équilibre : flotter sur le côté, sur le ventre et sur le dos. 3. Ajoutez un élément ludique : récupérez les marqueurs flottants après chaque longueur.
------------------	---

4.1.4 Exercice 4 - Simulation de coups de pied avec ballon de fitness (hors de l'eau)

OBJECTIF	• Renforcer la propulsion du bas du corps et la stabilité du tronc. • Simuler le mouvement de nage pour les athlètes qui n'ont pas accès à une piscine.
-----------------	---

DURÉE	15 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Fitball • Tapis de yoga ou sol rembourré • Bandes élastiques (facultatif)
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. L'athlète s'allonge à plat ventre sur un fitball, en s'appuyant sur le sol avec les mains tendues. 2. Effectuez des battements de jambes continus pendant 30 secondes × 5 répétitions. 3. Le coach aide en stabilisant le ballon. 4. Progressez en ajoutant des mouvements des bras ou des bandes de résistance.
------------------	---

4.1.5 Exercice 5 - Exercice d'orientation en eau libre

OBJECTIF	• Entraîner la perception visuelle/spatiale et l'orientation en eau libre. • Renforcer la confiance et l'adaptation aux environnements naturels.
-----------------	--

DURÉE	30 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Bouées et cordes d'ancrage • Kayak de sécurité ou planche de sauvetage • Bonnets de bain (couleurs vives) • Sifflet et bouée de sauvetage
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Disposez 3 ou 4 bouées en triangle ou en carré. 2. Les athlètes nagent entre les bouées, guidés par des repères auditifs ou visuels. 3. Entraînez-vous à repérer les bouées toutes les 6 à 8 brasses. 4. Terminez par 100 m de nage continue en conservant votre orientation et votre rythme.
------------------	--

4.2 MODULE N°2 : COURSE À PIED / COURSE EN FAUTEUIL ROULANT EXERCICES

4.2.1 Exercice 1 - Exercice de cadence et de rythme

OBJECTIF	• Améliorer la fréquence des foulées et l'allure des coureurs amputés et valides. • Développer l'équilibre et la stabilité lors de l'utilisation de prothèses.
-----------------	--

DURÉE	20 minutes (2 séries de 10 minutes).
--------------	--------------------------------------

ÉQUIPEMENT	• Cônes • Chronomètre ou application métronome • Outils d'alignement prothétique ou gants pour fauteuil roulant
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Placez des cônes tous les 5 m sur une distance totale de 25 m. 2. Courez en avant et en arrière en ajustant votre cadence à l'aide d'un métronome (150 à 180 bpm). 3. Concentrez-vous sur le maintien d'un rythme constant et d'un balancement symétrique des bras. 4. Les utilisateurs de fauteuils roulants effectuent les mêmes changements de cadence en modifiant la fréquence de poussée.
------------------	--

4.2.2 Exercice 2 - Relais attaché (pour les athlètes malvoyants)

OBJECTIFS	• Améliorer la confiance et la coordination verbale entre l'athlète et le guide. • Renforcer la réactivité aux changements de rythme et de direction.
------------------	---

DURÉE	25 minutes (3 relais de 5 à 7 minutes chacun)
--------------	---

ÉQUIPEMENT	• Corde élastique • Piste de 50 m balisée • Sifflet pour donner les signaux
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Relier l'athlète et le guide à l'aide d'une longe de 50 à 70 cm. 2. Alternez entre une allure régulière et des sprints de 20 m. 3. Entraînez-vous aux virages et aux transitions. 4. Inversez régulièrement les rôles.
------------------	---

4.2.3 Exercice 3 - Poussée en pente (athlètes en fauteuil roulant)

OBJECTIFS	• Améliorer la confiance et la coordination verbale entre l'athlète et le guide. • Renforcer la réactivité aux changements de rythme et de direction.
------------------	---

DURÉE	25 minutes (3 relais de 5 à 7 minutes chacun)
--------------	---

ÉQUIPEMENT	• Corde élastique • Piste de 50 m balisée • Sifflet pour donner les signaux
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Relier l'athlète et le guide à l'aide d'une longe de 50 à 70 cm. 2. Alternez entre une allure régulière et des sprints de 20 m. 3. Entraînez-vous aux virages et aux transitions. 4. Inversez régulièrement les rôles.
------------------	---

4.2.4 Exercice 4 - Course d'arrêt de précision

OBJECTIFS	• Entraînez-vous au contrôle du freinage, à la perception et au temps de réaction. • Améliorer la sécurité lors des transitions et des déplacements en groupe.
------------------	--

DURÉE	15 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Ruban adhésif ou marqueurs à la craie • Piste plate et sécurisée • Chronomètre
-------------------	--

ACTIVITÉS	1. Marquez des lignes tous les 5 m sur la piste. 2. Poussez à partir d'une distance de 20 m et arrêtez-vous exactement sur la ligne de repère. 3. Répétez l'exercice à différentes vitesses, en surveillant la précision. 4. Effectuez 6 à 8 répétitions.
------------------	---

4.2.5 Exercice 4 - Circuit de communication avec guide

OBJECTIFS	• Renforcer la coordination entre l'athlète et le guide et la communication non visuelle. • Renforcer les commandes verbales et la confiance dans le rythme.
------------------	--

DURÉE	25 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Cônes, cordes ou lignes tactiles • Dispositif de signalisation sonore ou sifflet • Bandeaux pour les yeux (pour les simulations d'entraînement)
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Créer un circuit de 150 à 200 m avec des virages et des obstacles. 2. Le guide donne des indications (« gauche », « droite », « stop », « ralentis »). 3. L'athlète maintient un rythme régulier et une bonne réactivité. 4. Répétez deux fois, en réduisant les erreurs et les temps de réaction.
------------------	---

4.3 MODULE N°3 : EXERCICES DE CYCLISME / HANDBIKE / TANDEM

4.3.1 Exercice 1 – Slalom et contrôle de l'équilibre

OBJECTIFS	• Améliorer la précision de la direction et l'équilibre sur les vélos adaptés. • Améliorer le contrôle du tronc et la précision de la motricité fine.
------------------	---

DURÉE	20 minutes (10 minutes d'échauffement + 10 minutes de slalom).
--------------	--

ÉQUIPEMENT	• Cônes • Vélos tandem, vélos à main ou tricycles adaptés • Casque et gants • Surface lisse
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Disposez 6 à 8 cônes à 3 m d'intervalle en formant une ligne en zigzag. 2. Roulez en maintenant une cadence régulière et une posture droite. 3. Réduisez progressivement l'espacement. 4. Ajoutez le contrôle à une seule main pour les participants avancés.
------------------	--

4.3.2 Exercice 2 – Exercice de freinage et de réaction

OBJECTIFS	• Améliorer la précision du freinage et la vitesse de réaction. • Enseigner la technique d'arrêt d'urgence en toute sécurité.
------------------	---

DURÉE	25 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Cartes de couleur ou cônes • Chronomètre • Casque et gants
-------------------	--

ACTIVITÉS	1. Marquez trois zones colorées (vert-jaune-rouge). 2. Roulez à une vitesse comprise entre 10 et 15 km/h, en réagissant au signal verbal « STOP » ou au code couleur. 3. Alternez le freinage avant et arrière. 4. Ajoutez des exercices de décélération progressive.
------------------	---

4.3.3 Exercice 3 – Synchronisation en tandem

OBJECTIFS	• Renforcer la communication et la cohérence du rythme entre le pilote et le stoker. • Renforcer le travail d'équipe et le rythme.
------------------	--

DURÉE	30 minutes (5 séries × 5 minutes).
--------------	------------------------------------

ÉQUIPEMENT	• Vélo tandem • Casque audio ou système de communication verbale • Chronomètre ou métronome
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Entraînement au contrôle de la cadence (1 min lentement, 30 s sprint, 1 min à vitesse constante). 2. Utilisez des commandes verbales pour les départs et les virages. 3. Alternez la tête de course et ajustez le rythme de manière synchrone. 4. Terminez par un sprint final coordonné.
------------------	--

4.3.4 Exercice 4 – Circuit d'endurance

OBJECTIFS	• Améliorer l'endurance aérobie et la constance de l'effort. • Développer la tolérance à des périodes d'effort plus longues.
------------------	--

DURÉE	40 minutes
--------------	------------

ÉQUIPEMENT	• Vélo à main/tandem/vélo adapté • Cônes et balises • Chronomètre • Point d'eau
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Créer un circuit (boucle) de 400 à 500 m. 2. Alternez 3 minutes d'effort modéré + 1 minute d'intervalle rapide. 3. Prévoyez des pauses pour vous hydrater et surveillez votre rythme. 4. Répétez 6 à 8 tours, en respectant les distances de sécurité.
------------------	---

4.3.5 Exercice 5 – Simulation de transition vélo-course à pied

OBJECTIFS	• S'entraîner à effectuer une transition efficace entre le vélo et la course à pied/la course en fauteuil roulant. • S'entraîner à gérer son temps et à assurer sa sécurité lors des transitions.
------------------	---

DURÉE	30 minutes (4 répétitions × 5-6 min)
--------------	--------------------------------------

ÉQUIPEMENT	• Installation de la zone de transition (supports à vélos, cônes) • Chronomètre • Casques et gants • Lignes de descente/remontée marquées
-------------------	---

ACTIVITÉS	1. Parcours à vélo ou à handbike de 300 m. 2. S'arrêter à la ligne de montée/descente et attacher le vélo. 3. Commencer immédiatement une course de 100 m ou un sprint en fauteuil roulant. 4. Mesurer le temps de transition et répéter pour s'améliorer.
------------------	--

5. ACTIVITÉS DE COMMUNICATION

Les activités de communication sont essentielles au succès de **la semaine « Be Active » - Journées portes ouvertes**. Les activités de communication doivent être développées autour de deux axes principaux :

- la promotion et la publicité de la semaine « Be Active » - Journées portes ouvertes, qui vise à attirer le plus grand nombre possible de participants aux activités
- la communication et la diffusion des activités menées lors de la Semaine « Be Active » - Journées portes ouvertes dans le but de mettre en valeur le dynamisme et l'inclusivité de notre communauté de triathlon, de mieux faire connaître ce sport et de célébrer le succès de chaque événement « Journée portes ouvertes ».

Pour atteindre ces objectifs, tous les clubs qui ont organisé la semaine « Be Active » - Journées portes ouvertes ont reçu des directives pour la conduite des activités de communication, afin de disposer d'un modèle uniforme pour diffuser les journées portes ouvertes avec un plus grand impact.

Lignes directrices pour les activités de communication

Informations générales

Importance de la promotion de la semaine « Be Active » - Journées portes ouvertes sur les réseaux sociaux

- Les réseaux sociaux sont un outil puissant pour toucher un large public et mettre en avant le dynamisme et l'inclusivité de notre communauté triathlon.
- En partageant du contenu multimédia de haute qualité, nous pouvons attirer davantage de participants, mieux faire connaître ce sport et célébrer le succès de chaque événement organisé dans le cadre de la semaine « Be Active Week - Open Days ».

Objectif : rassembler des contenus médiatiques de haute qualité à des fins promotionnelles

- Nous avons besoin de votre aide pour capturer des contenus multimédias attrayants lors de votre journée portes ouvertes.
- Ce contenu sera utilisé à la fois sur les réseaux sociaux de votre club et sur la page officielle du projet afin de créer une présence en ligne cohérente et percutante.

JOURNÉE PORTES OUVERTES – PHOTOS

Types de photos nécessaires

PHOTOS D'ACTION	• Capturez les participants en action pendant les épreuves de natation, de cyclisme et de course à pied. • Mettez en valeur les mouvements dynamiques et l'enthousiasme des activités.
PHOTOS DE GROUPE	• Prenez des photos des participants, des entraîneurs et des bénévoles ensemble. • Mettez l'accent sur l'esprit communautaire et d'équipe de l'événement.
MOMENTS D'INTERACTION	• Montrez les participants en train d'interagir avec les entraîneurs, de recevoir des conseils ou de socialiser. • Mettez l'accent sur l'environnement encourageant et stimulant.

SPÉCIFICATIONS

RÉSOLUTION MINIMALE	• 1080p (1920 x 1080 pixels) • Assurez-vous que les photos sont suffisamment nettes et détaillées pour être utilisées sur les réseaux sociaux.
----------------------------	--

ORIENTATION	• Orientation verticale
STYLE	• Photos naturelles et spontanées • Privilégiez les moments authentiques plutôt que les photos posées afin de mieux capturer l'atmosphère et l'énergie de l'événement.

JOURNÉE PORTES OUVERTES – VIDÉOS

Types de vidéos nécessaires

IMAGES DES ACTIVITÉS	• Courts clips (30 à 60 secondes) montrant les participants engagés dans diverses activités de paratriathlon telles que la natation, le cyclisme et la course à pied. • Cherchez à capturer l'énergie et les mouvements des participants.
APERÇU DE L'ÉVÉNEMENT	• Une vidéo de 1 à 2 minutes résumant l'ensemble de l'événement Open Day. • Incluez les moments forts des différentes activités, les interactions et les moments clés afin de donner une vue d'ensemble de l'événement.
INTERVIEWS	• Brèves interviews (1 à 2 minutes chacune) avec les participants, les entraîneurs et les bénévoles. • Mettez l'accent sur les expériences personnelles, les motivations et l'impact du triathlon sur leur vie.

SPÉCIFICATIONS	
RÉSOLUTION MINIMALE	• 1080p • Veillez à ce que les vidéos soient claires et de haute qualité pour pouvoir être partagées sur les réseaux sociaux.
ORIENTATION	• Orientation verticale
QUALITÉ AUDIO	• Nette

JOURNÉE PORTES OUVERTES – INTERVIEWS VIDÉO

Types de vidéos nécessaires

PARTICIPANTS	• Interrogez les participants sur leur expérience lors de la journée portes ouvertes. • Concentrez-vous sur ce qu'ils ont le plus apprécié et sur l'impact que l'événement a eu sur eux.
ENTRAÎNEURS	• Interrogez les entraîneurs pour discuter des avantages du triathlon. • Interrogez-les sur les objectifs de la journée portes ouvertes et leurs observations sur l'engagement des participants.
LES ORGANISATEURS	• Présentation générale de l'événement et de ses objectifs.

SPÉCIFICATIONS	
DURÉE	• 1 à 2 minutes par entretien • Les entretiens doivent être concis et axés sur les points clés afin de maintenir l'intérêt des spectateurs.
QUALITÉ AUDIO	• Claire, avec un minimum de bruit de fond
CADRAGE	• Plan moyen (à partir de la taille) • Cadrez la personne interviewée de manière à capturer ses expressions et ses émotions sans trop de distractions en arrière-plan.
QUESTIONS SUGGÉRÉES : QU'AVEZ-VOUS LE PLUS APPRÉCIÉ DANS L'ÉVÉNEMENT D'AUJOURD'HUI ? COMMENT LE TRIATHLON A-T-IL INFLUENCÉ VOTRE VIE ? POURQUOI PENSEZ-VOUS QUE D'AUTRES DEVRAIENT REJOINDRE UN CLUB DE PARATRIATHLON ?	

JOURNÉE PORTES OUVERTES – PUBLICATIONS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Contenu prêt à être publié :

- Photos et vidéos : sélectionnez les photos et vidéos de la meilleure qualité prises lors de l'événement.
- Légendes : rédigez des légendes attrayantes et informatives qui décrivent les moments forts et les moments clés de l'événement.
- Hashtags : utilisez des hashtags pertinents pour accroître la visibilité et l'engagement.

Légendes :

- Rédigez des légendes courtes et pertinentes.
- Mettez en avant l'enthousiasme et le succès de la journée portes ouvertes.
- Incluez des citations ou des commentaires des participants, des entraîneurs ou des organisateurs.

Exemple : « Quelle journée incroyable lors de notre journée portes ouvertes sur le paratriathlon ! 🏠 🚴 🏊 🏋️ 🏊 🏋️ Merci à tous ceux qui se sont joints à nous et ont contribué à son succès ! #Tri4all #OpenDay #ParaTriathlonProject #EuropeanProject #SportInEurope

MEILLEURES PRATIQUES :

- Tagging : Taguez la page officielle du projet (@tri4all et votre fédération nationale de référence).
- Marquage des collaborateurs : ajoutez la page officielle du projet (@tri4all) en tant que collaborateur sur les publications Instagram afin d'améliorer la visibilité.
- Timing : publiez pendant les heures de pointe (tôt le matin, à l'heure du déjeuner ou en soirée).

JOURNÉE PORTES OUVERTES – HISTOIRES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

CONTENU DES STORIES

MISE À JOUR EN DIRECT :

- Partagez des mises à jour en temps réel pendant la journée portes ouvertes.
- Courtes vidéos ou photos présentant les moments et activités clés

CONTENU DE L'HISTOIRE

- Photos et vidéos : utilisez un mélange de photos et de vidéos pour rendre l'histoire dynamique.
- Vidéos : veillez à ce qu'elles soient courtes (10 à 15 secondes).
- Photos : utilisez des images de haute qualité avec des visuels attrayants.

MEILLEURES PRATIQUES

- Fréquence : publiez des stories de manière régulière tout au long de la journée.
- Visez un mélange de 5 à 10 récits afin de maintenir l'intérêt du public sans le submerger.
- Mention : mentionnez la page officielle du projet (@tri4all) et votre fédération nationale de référence.
- Encouragez les participants à taguer leurs stories personnelles sur la page officielle du projet @tri4all.
- Enregistrer les moments forts : enregistrez les stories en tant que moments forts sur le profil du club.
- Créez une bande-annonce pour la journée portes ouvertes afin que le contenu reste accessible.